

5 Check Cutting

آؤٹ لائن چیک کریں۔

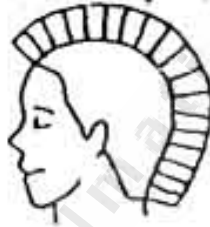


کنگھے پر تہ لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

(Lyer Step Cutting)

1 Same Layer

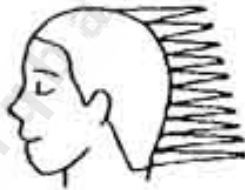
: سارے بال برابر ہیں۔



2 Out layer

i نیچے سے اوپر کے بال چھوٹے ہیں۔

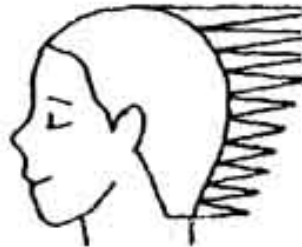
ii step زیادہ ہے



3 In Layer

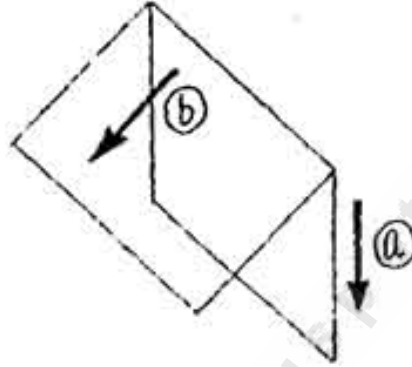
i نیچے سے اوپر کے بال لمبے ہیں۔

ii Step کم ہے۔

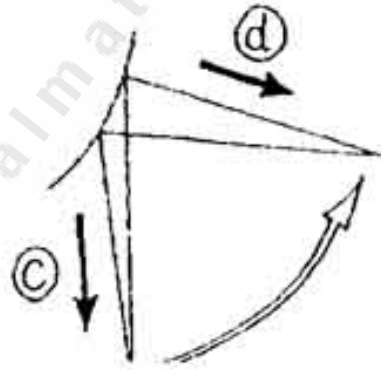


بالوں کو تقسیم کر کے اس کی کٹنگ کے طریقے (Graduation)

A اگر نیچے کی طرف کٹ گئی کر کے کاٹیں گے تو Step نہیں بنے گا۔



B اگر بالوں کو ترچھا کر کے کاٹیں گے تو کٹ گئی کرنے کے بعد Step چھوٹا آئے گا۔



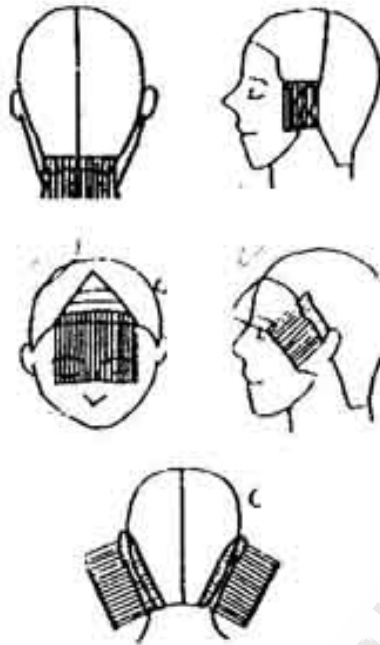
C اس چھوٹے Step کو Graduation کہتے ہیں۔

D اگر جڑ سے سیدھے بال نکال کر کاٹیں گے تو تھوڑا سا Step بنے گا۔ اس Step

بھی Graduation کہتے ہیں۔

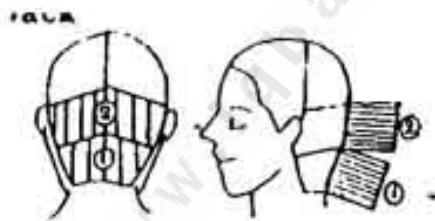
## کنگھے پر تہہ (شارٹ لیئر، اور سیم لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار (Short Layer Same Layer)

### 1 - Out line



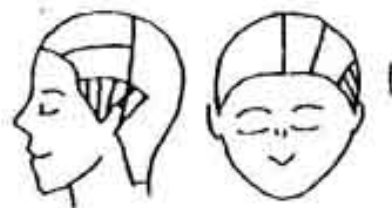
- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- (ii) نیچے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔
- (iii) سائیڈ سے سیدھے بال نکال کر
- پیچھے سے سامنے تھوڑے لمبے کاٹیں۔
- (vi) ترپھے کی طرف کنگھی کر کے
- سیدھے کاٹیں۔
- (v) سامنے سے بال نکال
- کر سیدھے کاٹیں۔
- (vi) سائیڈ اور سامنے کو جوڑ کر کاٹیں۔

### 2 - Back



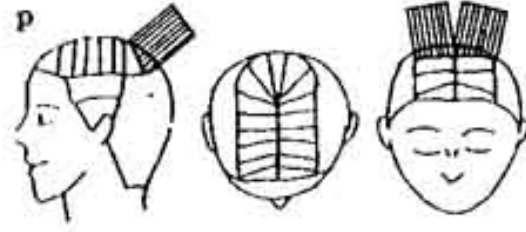
- (i) پیچھے کے بالوں کو تین حصوں میں
- تقسیم کریں۔ پیچھے درمیان سے بال
- نکال کر کاٹیں۔ اس کے ساتھ کان
- کے پیچھے تک برابر کاٹیں۔

### 3 - Side

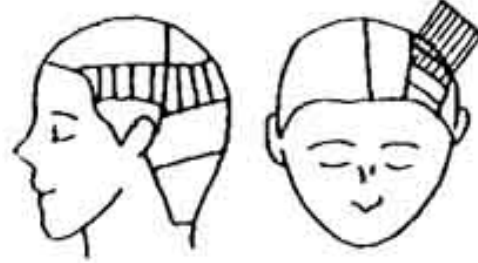


- (i) سائیڈ کے بالوں کو تین حصوں
- میں تقسیم کریں۔ سائیڈ پیچھے کے بالوں
- کے ساتھ برابر کاٹیں۔

4 - Top



(i) ٹاپ کے بالوں کو اوپر کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔



(ii) سائیڈ اور ٹاپ کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

کنگھے پر تہہ (میڈیم لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

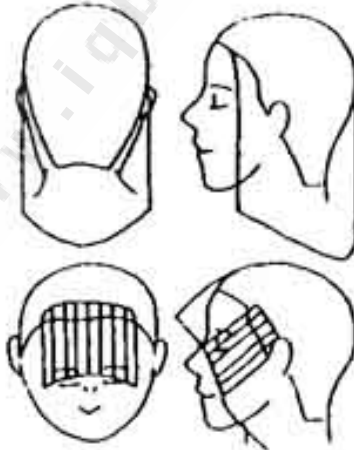
(Medium Layer)

1 - Out line

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

(ii) سارے بالوں کو

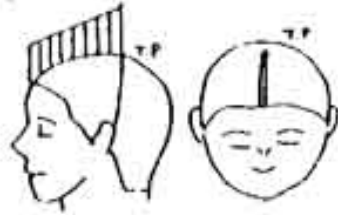
یوشیپ میں کاٹیں۔



(iii) سامنے سے بال نکال کر تھوڑے گول کاٹیں۔

(vi) سائیڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

## 2 - Top Guideline



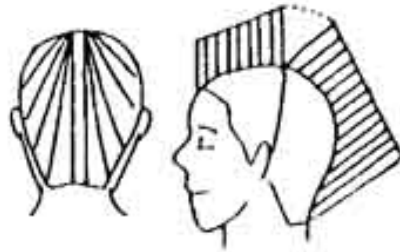
(i) مانگ سے تھوڑے بال نکال

کر اوپر کی طرف کنگھی کریں۔

اس کو ترچھا کاٹیں۔ سامنے سے پیچھے

لبے بال کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

## 3 - Back



(i) پیچھے درمیان سے بال نکالیں۔

اوپر کی طرف ترچھے، کنگھی کر کے ٹاپ

سے نیچے تک ترچھے کاٹیں۔ ٹاپ

گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ

کر کان کے پیچھے تک گوائی میں کاٹیں۔

سب سے نیچے کے بال نکالیں۔

## 4 - Side



(i) سائیڈ بھی ٹاپ گائیڈ لائن اور نیچے کے

بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔ اس وقت

بالوں کو تھوڑے سامنے

کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

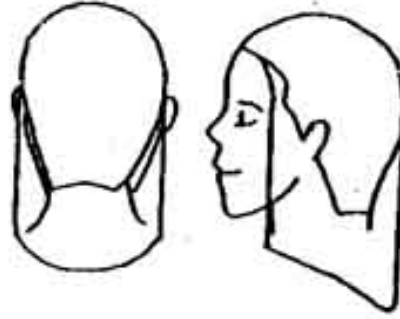
(ii) سب سے نیچے کے بال نکالیں۔



## کنگھے پر تہہ (لانگ لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

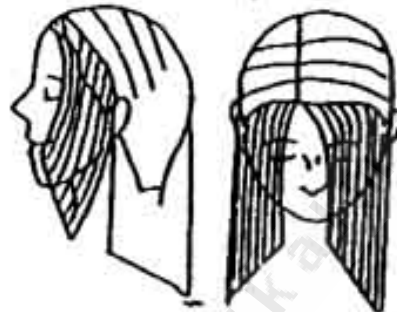
(Long Layer)

### 1 - Out line



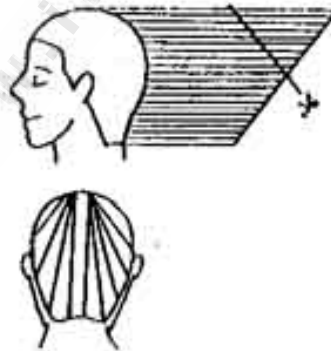
- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- (ii) سارے بالوں کو یوشیپ میں کاٹیں۔

### 2 - Side



- (i) سائیڈ کے بالوں کو سامنے کی طرف ترچھے کاٹیں۔
- (ii) پیچھے تک اس کے ساتھ برابر کاٹیں۔
- (iii) سب سے نیچے کے بالوں کو مت کاٹیں۔

### 3 - Back

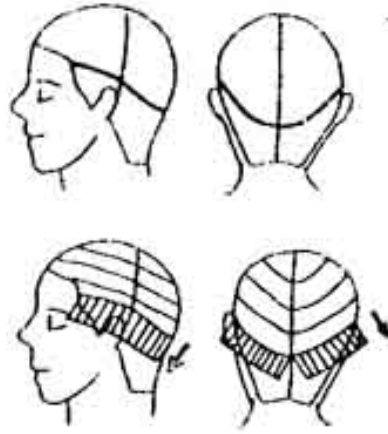


- (i) پیچھے درمیان سے بال نکالیں۔
- (ii) کونے کے بالوں کو ترچھے کاٹیں۔
- (iii) اس کے ساتھ سائیڈ تک برابر کاٹیں۔

## مردانہ کٹنگ قلم کے قریب سے

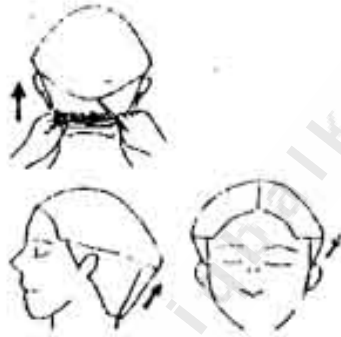
(Men's Cutting Close Cropped)

Diagram 1 - Guide



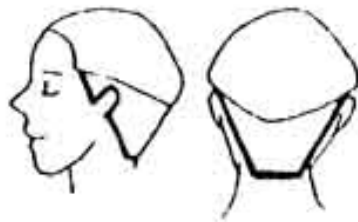
- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- (ii) سائڈ اور پیچھے سے تھوڑے بال تریجھے نکالیں۔ تریجھے کی طرف کٹنگھی کر کے کاٹیں۔ اس وقت نیچے کے بال نہ کاٹیں۔ یہ لائن لائن ہے۔
- (iii) اوپر تک گائیڈ لائن کے ساتھ تریجھے کی طرف کٹنگھی کر کے کاٹیں۔

2 - Scissors over Comb



- (i) پیچھے سے شروع کریں۔
- (ii) نیچے سے اوپر کی طرف کٹنگھی پھیریں۔ کٹنگھی سے نکال کر بالوں کو کاٹیں۔ قینچی بھی کٹنگھی کے ساتھ اوپر کی طرف چلائیں۔
- (iii) نیچے سے اوپر لمبے بال کاٹیں۔ گائیڈ لائن نہ کاٹیں۔

3 - Outline



- (i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

## نوجوان لڑکوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

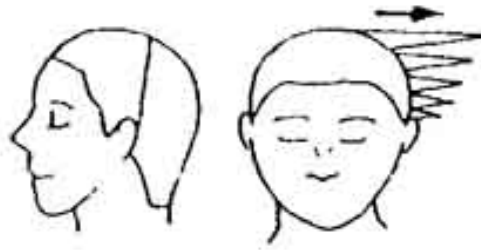
(Men's Cutting , Boy Cutting)

### 4 Parts 1 - Blocking



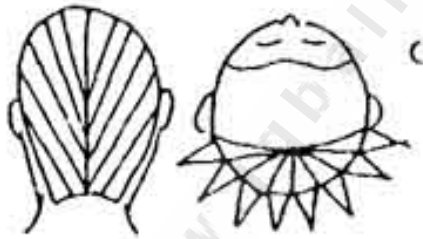
(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

### 2 - Side



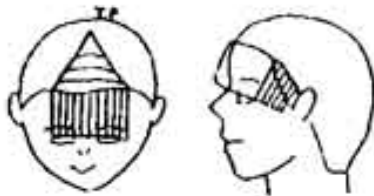
(i) پہلے کان کے اوپر کے بالوں کو تھوڑا تر چھانکال کر کاٹیں۔  
(ii) پھر بال اسیدھے نکال کر اوپر تک، نیچے والے بالوں کے برابر کاٹیں۔ اس وقت سیدھی کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

### 3 - Back



(i) بال تر چھانکالیں۔ اس کو سیدھی کی طرف سے کنگھی کر کے سائڈ کے بالوں کے ساتھ ملا کر تر چھانکالیں۔  
(ii) پیچھے درمیان تک اس کے ساتھ On the Base میں برابر کاٹیں۔

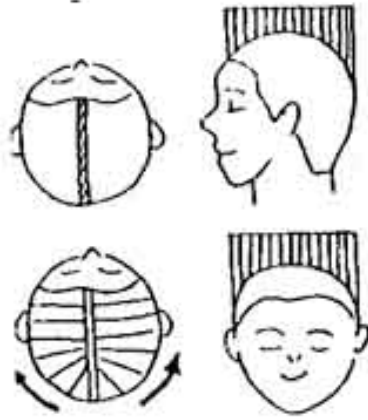
### 4 - Face Line



(i) سامنے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں۔  
(ii) سائڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔



5 - Top



- (i) ٹاپ یعنی درمیان سے تھوڑے
- بال نکالیں۔ (ii) اوپر کی طرف
- سنگھی کر کے سیدھا کاٹیں۔
- (iii) یہ ٹاپ کی گائیڈ لائن ہے۔
- (iv) گائیڈ لائن کے ساتھ گولائی
- میں برابر کاٹیں۔

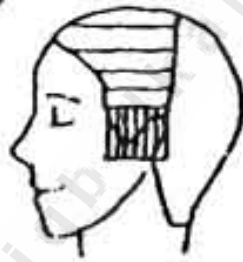
6 - Check Cutting

- (i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

کننگ کے دوران بالوں کی لٹوں کو تقسیم کرنے کا طریقہ کار

(Graduation Bob)

4 Parts1 - Blocking



- (i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 - Side

سائڈ سے تھوڑے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔ اس کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔



### 3 - Back



(i) پیچھے کے بالوں کو ترچھے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔



(ii) اس کے ساتھ بالوں کو برابر کاٹیں

### 4 - Graduation

(i) پہلے نیچے کے تھوڑے سے بال ترچھے نکال کر سیدھا کاٹیں۔ (ii) پھر بالوں کو ترچھا نکالیں۔ (iii) اس کو تھوڑا سا اوپر کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔ (iv) اس وقت پیچھے کے بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کر کے گولائی میں کاٹیں۔



### 5 - Check Cutting

(i) آؤرہ، لائن چیک کریں۔

## پرمنگ (Perming)

### تیاری (Preparation)

- ۱۔ پرمنگ لوشن Perming Lotion
- ۲۔ نیوٹرلائزر Neutralizer
- ۳۔ پرمنگ اسٹک Perming Sticks
- ۴۔ کاغذ Papers For Winding
- ۵۔ ربڑ بڈز Rubber Bands
- ۶۔ کٹھنی Comb
- ۷۔ تولیہ Towels
- ۸۔ پلاسٹک کیپ Plastic Cap

### پرمنگ (How To Perm)

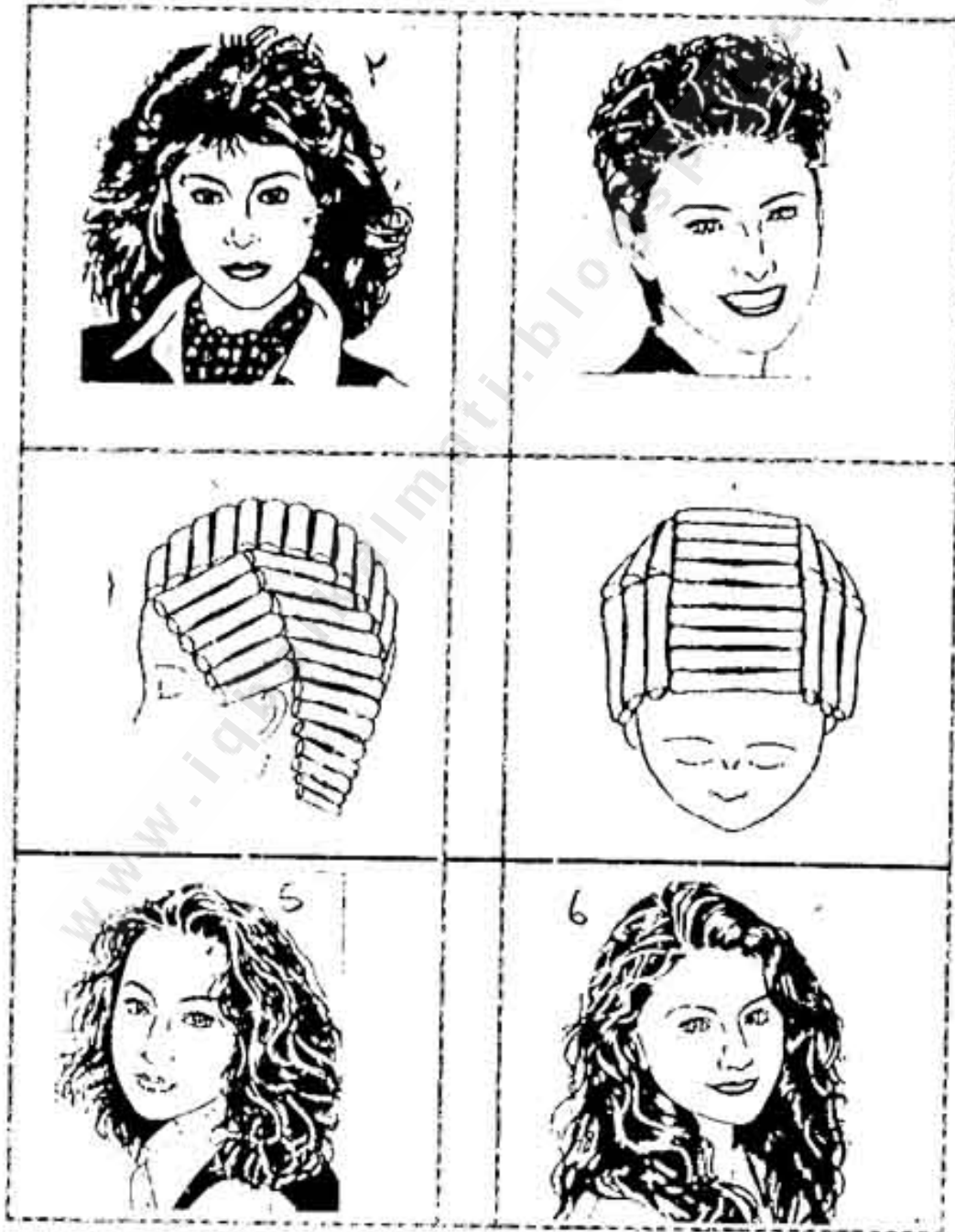
- ۱۔ لسی اچھے شیمپو سے سر دھوئیں۔ کنڈیشنر استعمال نہ کریں۔
- ۲۔ پہلے بالوں کو پرمنگ لوشن لگائیں۔
- ۱۰۔ اسٹک لگائیں۔
- ۱۲۔ پیشانی اور گردن پر کولڈ کریم لگا کر تولیے سے اچھی طرح صاف کریں۔ اس کے اوپر پلاسٹک کیپ ڈھکیں۔ پھر پرمنگ لوشن اسٹک پر لگائیں۔ 5 یا 15 منٹ انتظار کریں۔
- ۵۔ ول چیک کریں۔ اگر ٹھیک نہیں تو پرمنگ لوشن دوبارہ لگا کر انتظار کریں۔
- ۶۔ اگر پرانی سے سر دھو کر پرمنگ لوشن ختم کریں۔
- ۷۔ نیوٹرلائزر دفعہ لگائیں۔ پہلے اگانے کے بعد 10 منٹ، دوسرے لگانے کے بعد 5 منٹ انتظار کریں۔

۸۔ اسٹک اتار کر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس وقت شیمپو نہ لگائیں۔ ہیئر کنڈیشنر استعمال کریں۔

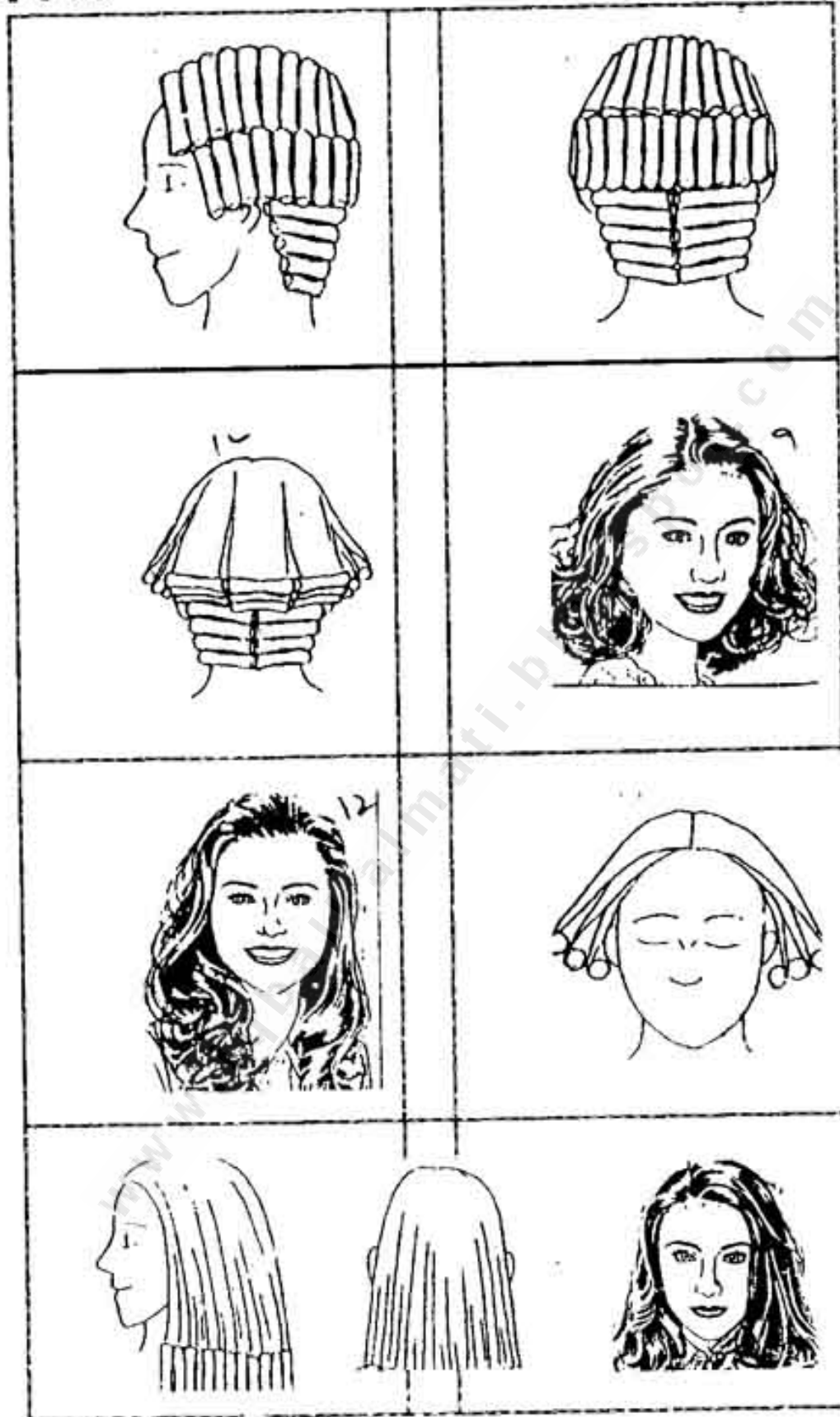
دو یا تین دفعہ تولیہ بدلیں۔

چکر دار یا گھنگریالے بالوں کے سٹائل

(Winding For Permanent 1)









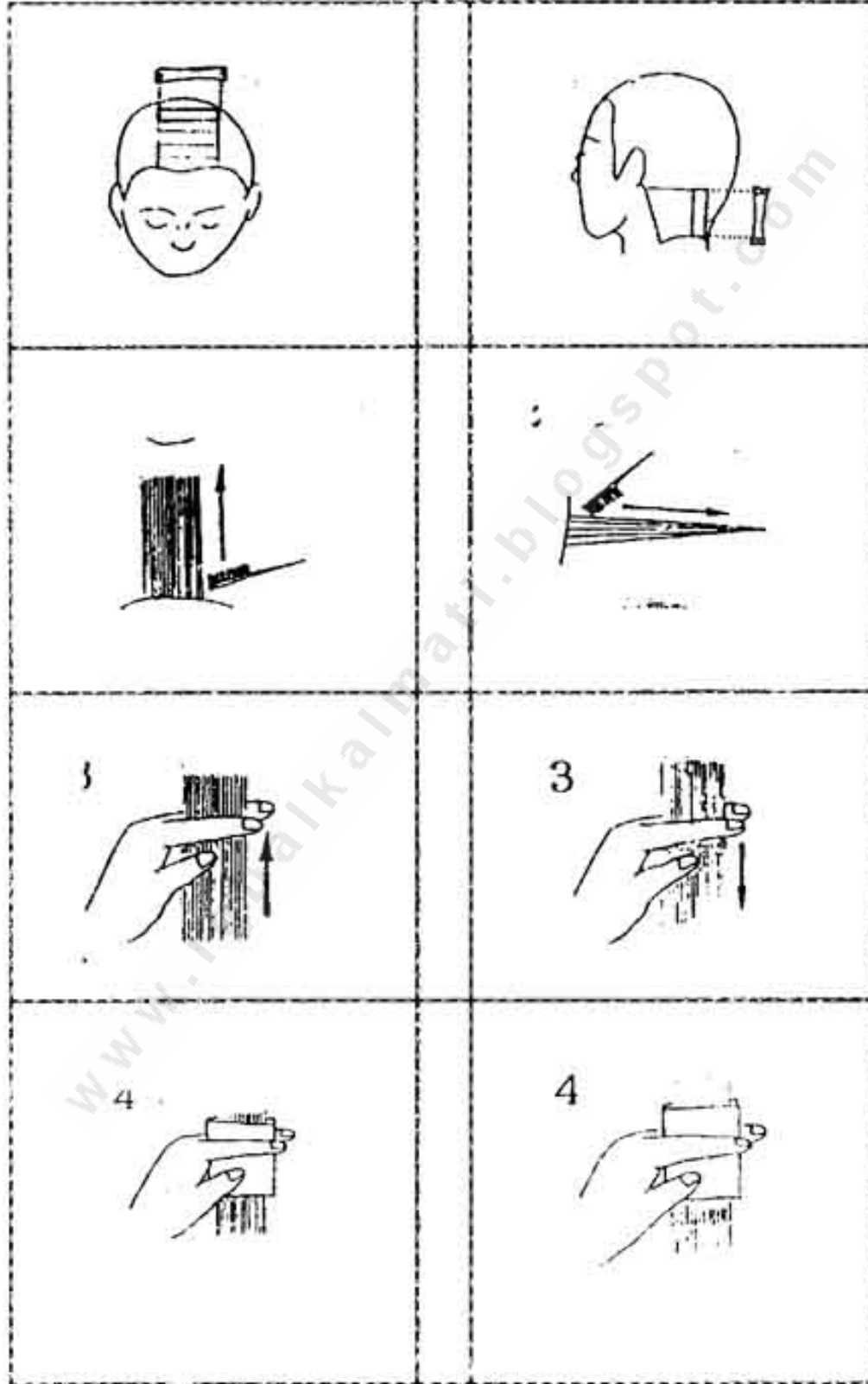
## چکر دار یا گھنگریا لے بالوں کے سائل سے کٹنگ کرنے کا طریقہ

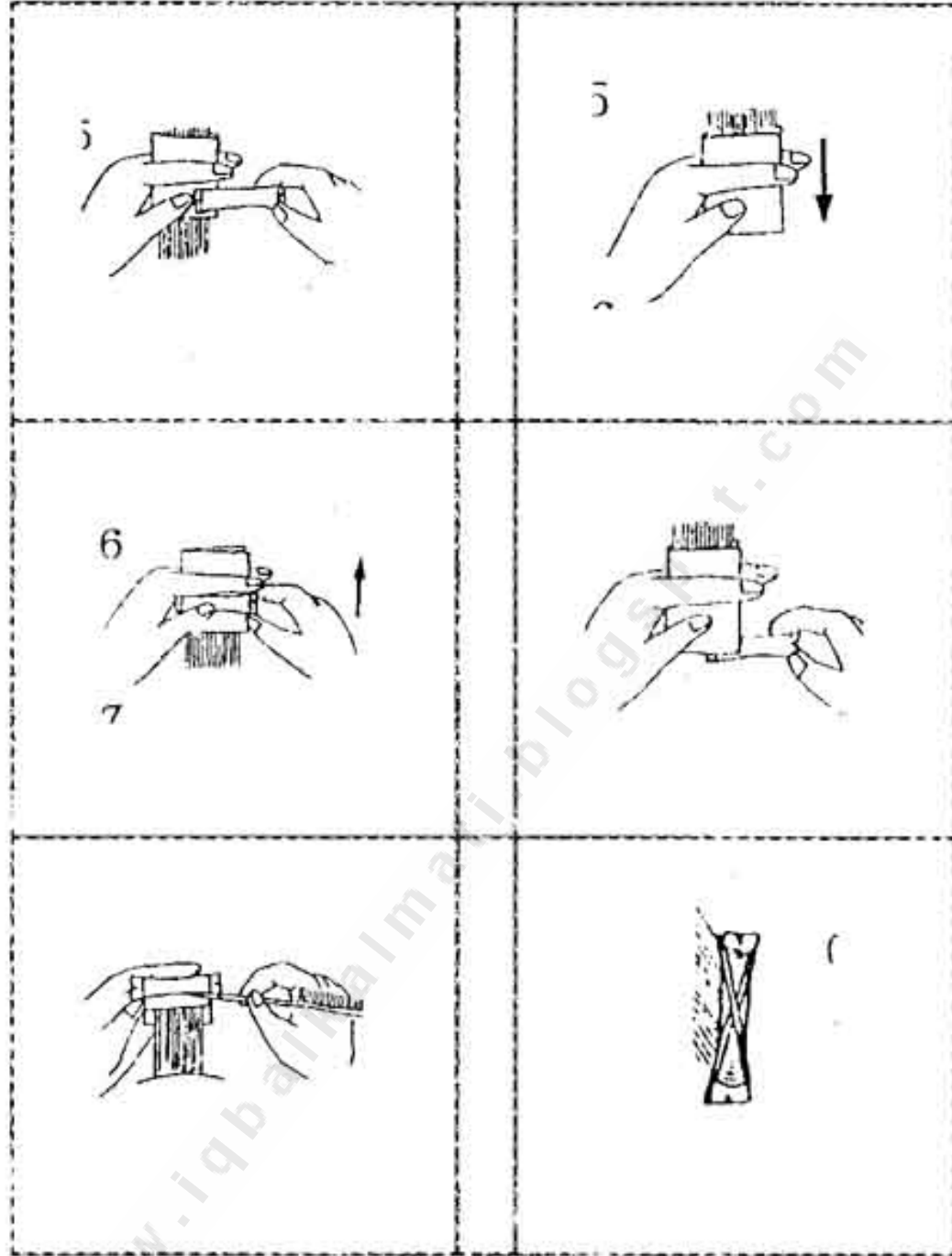
کار (Winding For Permanent 2)

- ۱۔ اسٹک سائز کے بال نکالیں
- ۱۔ اسٹک سائز کے بال نکالیں
- ۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو کٹ گھسی کریں
- ۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو کٹ گھسی کریں
- ۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان
- ۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان رکھیں
- ۴۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو
- ۴۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو پیپر کے اندر رکھیں
- ۵۔ انگلیوں کو اوپر سے نیچے لاتے ہوئے۔
- ۵۔ انگلیوں کو اوپر سے نیچے لاتے ہوئے۔ پیپر پر اسٹک رکھیں۔
- ۶۔ پیپر کے نیچے اسٹک رکھ کر پیپر کے ساتھ
- ۶۔ پیپر کے نیچے اسٹک رکھ کر پیپر کے ساتھ انگلیوں کو نیچے سے اوپر تک لانے
- رول کریں۔ بالوں کے کنارے تہہ ہوئے۔
- رول کریں۔ بالوں کے کنارے تہہ ہوئے۔
- ۷۔ بالوں کو اسٹک پر رول کر کے ربڑ بینڈ
- ۷۔ بالوں کو اسٹک پر رول کر کے ربڑ بینڈ لگائیں۔
- ۸۔ ربڑ بینڈ لگائیں۔

خاکوں کی تصاویر کے لیے Winding For Permanent 2

## کننگ کا طریقہ کار تصاویر کے ذریعہ





## بالوں کو ڈائی کرنا (Dye)

### تیاری (Preparation)

۱۔ ڈائی (Dye)

۲۔ آکسیدائزر (Oxidizer)

۳۔ تولیہ (Towel)

۴۔ پیالہ جو دھات کا نہ ہو (Non Metallic Bowl)

۵۔ برش (Bursh)

۶۔ کنگھا (Comb)

۷۔ دستانے (Gloves)

۸۔ گھڑی (Timer)

### احتیاطی تدابیر (Caution)

- ۱۔ اگر جلد حساس یعنی الرجی Allergy کے زیر اثر ہے تو جلد کا ٹیسٹ Patch Test کریں۔ تھوڑی سی ڈائی میں آکسیدائزر ملا کر کہنی کے اندرونی جوڑ پر لگائیں۔ اگر 48 گھنٹے کے بعد جلد میں سرخی نمایاں ہو تو بال ڈائی نہ کریں۔
- ۲۔ ڈائی لگنے سے آنکھوں کو بچائیے۔ اگر ڈائی آنکھوں، کانوں یا منہ میں چلی جائے تو فوری طور پر ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیئے۔
- ۳۔ ڈائی کرنے سے پہلے سر دھونا ضروری نہیں۔ لیکن اگر بالوں میں تیل لگا ہوا وہ گندے ہوں تو سر دھو کر صاف کریں۔
- ۴۔ اگر سر، چہرہ یا گردن پر زخم و فیروزہ ہو تو ڈائی نہ کریں۔
- ۵۔ ڈائی آئیےش کرنے کے بعد جلدی استعمال کریں۔



## ہیر کٹنگ (Hair Cutting)





## ہیر کٹنگ (Hair Cutting)



## پرمننگ (Perming)





ڈائی فار گرے ہیئر فرسٹ ٹائم (Dye For Gray Hair First Time)

احتیاطی تدابیر (Caution)

- ۱۔ اگر ضروری ہے تو سردھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔
- ۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- ۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔
- ۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔
- ۵۔ سامنے سے شروع کریں (4'3'2'1) ڈائی جڑ سے کنارے تک لگائیں A کنارے سے جڑ پر زیادہ ڈائی لگائیں B۔ اگر ضروری ہے تو جڑ پر دوبارہ لگائیں۔
- ۶۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔
- ۷۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔
- ۸۔ ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک کنگھی کریں۔
- ۹۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

ڈائی فار گرے ہیئر ری ٹچ (Dye For Gray Hair Retouch)

احتیاطی تدابیر (Caution)

- ۱۔ A سامنے سے شروع کریں (4'3'2'1) جڑ کے قریب سے سفید بالوں میں ڈائی لگائیں
- ۲۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔
- ۳۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔
- ۴۔ B ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک کنگھی کریں۔ اگر نیچے کے بال سفید ہیں تو ان پر ڈائی لگائیں۔
- ۵۔ 5 یا 10 منٹ انتظار کریں۔
- ۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

## ڈائی فار گرے ہیئر فرسٹ ٹائم (Dye First Time)

### احتیاطی تدابیر (Caution)

- ۱۔ اگر ضروری ہے تو سردھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔
- ۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
- ۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔
- ۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔
- ۵۔ پیچھے کی جانب نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)
- ۶۔ ڈائی کنا، بے تک لگائیں لیکن جڑ پر نہ لگائیں
- ۷۔ 20 یا 30 منٹ تک انتظار کریں۔
- ۸۔ بالوں کو دھو کر چیک کریں۔
- ۹۔ B: جڑ پر ڈائی لگا کر کنگھی کریں۔
- ۱۰۔ 5 منٹ 10 منٹ تک انتظار کریں

پھر بالوں کا رنگ چیک کریں۔

سریانی سے اچھڑا کر دھوئیں اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں

## ڈائی فار گرے ری ٹچ (Dye Retouch)

### احتیاطی تدابیر (Caution)

- ۱۔ پیچھے کی طرف نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)
- ۲۔ جڑ کے قریب کے کالے بالوں میں ڈائی لگائیں
- ۳۔ تھوڑی دیر انتظار کریں
- ۴۔ جڑ کے بالوں کا رنگ کنارے کے ساتھ برابر ہونے سے پہلے بال پانی سے گیلے کر کے کنگھی کریں۔

- ۵۔ جزا اور کنارے کے بالوں کا رنگ برابر ہونے تک انتظار کریں۔
- ۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

### سٹریکنگ (Streaking)

#### رنگ دار دھاری بالوں پر رنگ

- ۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ بالوں کو خشک کریں۔
- ۲۔ پیچھے سے شروع کریں۔ (d1 d2 d3 d4) کلائٹ سے پوچھیے سارے تھوڑے سامنے کے بالوں کو Streaking کروانا چاہتی ہیں۔ اپنی مرضی بتائیں۔
- ۳۔ تھوڑے بال نکال کر اس کے نیچے Aluminam Foil رکھیں۔ بالوں کو Bleach لگا کر Aluminum Foil سے بند کریں۔
- ۴۔ تھوڑی دیر انتظار کریں۔
- ۵۔ اگر بالوں کا رنگ ٹھیک ہو جائے تو Aluminum Foil اتاریں۔ اگر زیادہ رنگ کرنا چاہتی ہیں تو زیادہ وقت رکھیں اور اگر ہلکا رنگ کرنا چاہتی ہیں تو تھوڑا وقت رکھیں۔
- ۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔ Streaking کرنے کے بعد ان پر ڈائی لگا کر رنگ Change کرنا بھی اچھا ہے۔ دوبارہ Streaking کرتے وقت پہلے کے بالوں کو Bleach لگائیں۔ پھر Streaking کریں۔

### بالو ڈرائی (Blow Drying)

#### برش کی قسمیں

- ۱۔ بالوں کو سیدھا کرنے کے لیے (Quill Brush)
- ۲۔ بالوں کو برش کرنے کے لیے (Flat Back Brush)
- ۳۔ خشک کرنے کے بعد شکل بنانے کے لیے (Vent Brush)
- ۴۔ بالوں کو رول اور سیدھے کرنے کے لیے (Round Brush)



## ڈرائیر کا استعمال

- ۱۔ Dryer زیادہ وقت ایک جگہ نہ لگائیں۔
- ۲۔ Dryer چہرہ گردن اور سر کی جلد پر نہ لگائیں۔
- ۳۔ اگر خشک بالوں پر Dryer استعمال کریں گے تو بال خراب ہو جائیں گے۔ بالوں کو گیلیا کر کے ڈرائیر استعمال کریں۔

## بالوں کو سیدھا کرتے وقت (Straight)

- ۱۔ <Quill Brush> جڑ سے کنارے تک برش گھما کر Dryer لگائیں۔
- ۲۔ <Round Brush> جڑ سے بالوں کو برش سے کھینچ کر Dryer لگائیں۔

## بالوں کو رول کرتے وقت (Curl)

- ۱۔ <Round Brush> بالوں کو اندر یا باہر دونوں طریقوں سے رول کر سکتے ہیں۔
- بالوں کو رول کرنے کے بعد تھوڑی دیر Dryer لگائیں۔ Dryer اُتارنے کے بعد برش اُتاریں۔ آخر میں Vent Brush سے شکل بنائیں۔

## بالوں کی لہریں ختم کرنا (Wave)

- ۱۔ اگر بال Dryer سے خشک کریں گے تو بالوں کی لہریں (Wave) ختم ہو جائیں گی۔
- تھوڑے سے گیلے بالوں میں Hair Cream یا Jell لگا کے Dryer استعمال کریں۔ اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں۔

## بالوں کی قسمیں (Types Of Hair)

### ۱۔ صحت مند بال (Healthy hair)

کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔

## ۲۔ چکنے بال (Oily hair)

ہر روز یا دو دن میں ایک دفعہ سر دھوئیں۔ تیل نہ لگائیں۔

## ۴۔ خشک بال (Dry hair)

سر دھونے کے بعد کنڈیشنر استعمال کریں۔ میز کریم یا تیل بالوں پر لگائیں۔ ان کو جڑ پر نہ لگائیں۔

## ۵۔ خراب بال (Damaged hair)

اگر ایک دفعہ بال خراب ہو جائیں تو ٹھیک کرنا مشکل ہے۔ سر دھونے کے بعد ہر وقت کنڈیشنر استعمال کریں۔

## ۶۔ چکنے خشکی (Oily Dandruff)

سر دھونے سے پہلے برش کریں۔ کم گرم پانی سے سر اچھی طرح دھوئیں۔ پھر شیمپو سے سر کا مساج کر کے دھوئیں۔ شیمپو کے بعد میز کریم لگا کر ہاتھوں سے مساج کریں۔ تیل نہ لگائیں

## ۷۔ چکنے خشکی (Dry Dandruff hair)

شیمپو کو ہلکے ہاتھوں سے سر پر مساج کر کے دھوئیں۔ اس قسم کے بالوں کے لیے نیم ٹریٹمنٹ اچھا ہے۔ جب صحت ٹھیک نہیں تو کبھی کبھی خشکی نکال دیتے ہیں۔ اس لیے صحت ٹھیک ہونا ضروری ہے۔

☆ تمام قسم کے بالوں کو آسانی سے کٹاؤ کرنے کے لیے ایک یا دو مہینے بعد ایک دفعہ کٹنگ کروانی چاہیے۔

☆ خشکی کے لیے ڈینڈرف شیمپو استعمال کریں۔ اگر خشکی ختم ہو جائے تو ڈینڈرف شیمپو استعمال نہ کریں۔

## سر کا مساج (Scalp Manipulation)

خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے کبھی کبھی سر کا مساج کریں آرام پہنچانے (Relaxation) کے لیے بھی مساج کرنا اچھا ہے۔

۱۔ انگوٹھے کے بغیر ساری انگلیوں سے رگڑیں (Stroking Weak Rub)

۲۔ ساری انگلیوں سے اوپر کی طرف مساج کریں (Kneading)

۳۔ ساری انگلیوں سے سر کو تھپکی کی مدد سے مالش کریں (Tapping)

۴۔ ہاتھوں کی نچلی سطح کی مدد سے سر سے لے کر گردن تک تھپکی کریں (Hacking)

۵۔ دونوں ہاتھوں کو آپس میں ملا کر سر کی مالش کریں۔ (Beating)

بالوں کو سیدھا کرنا

## پہلا طریقہ (First Method)

جس میں بالوں کو سٹریٹ یعنی سیدھا کیا جاتا ہے کچھ لیڈز کے بال کرل یعنی پھولے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ انھیں سیدھے کر دانا چاہتی ہیں۔ اس کے لیے آج کل مارکیٹ میں مختلف کمپنیوں کی بہت سی کریمیں دستیاب ہیں یونیشن بالوں کو دیکھ کر بتا سکتی ہے کہ بال کیسے ہیں اور ان پر کون سی کریم استعمال کی جاسکتی ہے۔

کریم کے پیک پر تمام ہدایات اور طریقہ استعمال درج ہوتا ہے۔ اس کے مطابق بالوں کو سٹریٹ کیا جاتا ہے۔ یہ کریمیں چھ ماہ کے لیے بالوں کو سٹریٹ کرتی ہیں۔

## دوسرا طریقہ (Second Method)

آج کل بالوں کو سیدھا اور خوبصورت کرنے کا فیشن ہے تو اس کے لیے الیکٹریک اسٹریٹ بھی مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ بالوں کو پہلے Gel اور موس لگائیں پھر بالوں کی ایک ایک ٹانگی سے نکال کر اسٹریٹ کے اندر لے کر شروع سے آخر پھیرتی جائیں اسٹریٹ گرم ہوگا اس سے بال سیدھے ہو جائیں گے۔ جب تک آپ بال نہ دھوئیں گے بال سیدھے اور خوبصورت ہی رہیں گے یہ جب کسی فنکشن میں جانا ہو تو آپ بالوں کو چینیج دے سکتی ہیں۔



### ہیر کرینچ (Hair Crench)

بالوں میں سب سے پہلے Gel لگا میں پھر موس لگائیں۔ اس کے بعد ہیر ڈرائر آن کر کے اس کے آگے ایک ٹول پارٹ لگائیں جس میں چمے چمے سورس ہوتے ہیں۔ اور ان سے گرم ہوا نکلتی ہے۔ پھر بالوں کے تھوڑے تھوڑے حصے کو لے کر اس کے اندر دیر لپیے رکھ کر ہاتھ سے بالوں کو پیچھے کی صورت میں ادھر ادھر کرتی رہیں۔ چاروں طرف سے تھوڑے تھوڑے بال لے کر اسی طرح کریں۔ اس صحن بال ایک خوبصورت سٹائل میں سیٹ ہوں گے۔ جب پورے بالوں کو سیٹ کر چکیں تو پھر اوپر ملکی ملکی نکھی کریں اور نیچے اسی طرح چھوڑ دیں۔ یہ سٹائل آپ ان بالوں پر استعمال کر سکتی ہیں۔ جو سخت مند ہوں خشک بالوں میں زیادہ دیر ڈرائر استعمال نہ کریں۔ اس لیے سب سے پہلے یوٹیشن کو بال چپ کر کے چاہئیں پھر کام شروع کر کے تاکہ کلائنٹ کو شکایت نہ ہو۔

### ہاٹ رولر سیٹنگ (Hot Ruler Setting)

سب سے پہلے بالوں کو دھوئیں۔ سب بال صاف ہو جائیں تو بالوں میں Gel لگائیں پھر ہاتھ لگائیں اور بالوں کے تین حصے کر کے پہلے پیچھے کے بالوں کو آگے کر کے ایک لٹ لیں اس کے آخری سرے پر پیپر رکھ کر رول لگائیں اور اندر کی طرف بل دے کر موڑتی جائیں اور اوپر پن یا رولر بینڈ لگادیں۔ اس طرح تمام بالوں کو رولرز لگائیں۔ ہاٹ رولرز چم کی گرم ہو جاتے ہیں اس لیے لگانے کے بعد جب تک یہ ٹھنڈے نہ ہوں گے بالوں میں لگے رہنے دیں اور آپ گھر کے کام کر سکتی ہیں۔ آپ اگر بیوٹی پارلر میں ہیں تو وہاں آپ کو کچھ دیر انتظار کرنا ہوگا۔ اس کے بعد جب یہ رولر ٹھنڈے ہوں جائیں تو ایک دفعہ تمام بالوں میں ڈرائر گرویں پھر ان رولرز کو کھولنا شروع کریں یہ رولرز 60 منٹ لگے رہنے دیں۔ کھولنے کے بعد اچھی طرح بالوں کی سیٹنگ کریں اور ہیر سپرے کر لیں۔ یہ رولرز عارضی ہوتے ہیں جب تک بال دھونے نہیں جائیں گے۔ یہ اسی طرح رہیں گے۔ بال دھونے دھونے کے بعد بال سپرے ہو جائیں گے۔

### راڈ سیٹنگ (Rod Setting)

سب سے پہلے کسی اچھے شیمپو سے بال دھو کر خشک کر لیں اس کے بعد کنگھی کریں پھر من بالوں کو رول کرنا ہو تو ان میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں۔ اور راڈ کو نرم کریں۔

سائیز کے بالوں کو رول کرنے کے لیے سب سے پہلے بالوں کے اوپری تہہ کو کلپ لگا دیں۔ پھر نیچے کی تہہ سے بالوں کی ایک لٹ لیں اور اس کو راڈ کے اندر رول کر کے کچھ منٹ تک انتظار کریں جب یہ سوکھ جائے تو راڈ سے بال نکال لیں راڈ کو گھما گھما کر کھول دیں اس طرح راڈ سے نکل کر بالوں کی گھٹکھریالی نہیں بنتی جائیں گی۔ جو آپ سامنے سے دونوں سائیز پر بنا سکتی ہیں۔ اور انز پورے بالوں کی گھٹکھریالی نہیں بنانی ہوں تو کافی ٹائم لگے گا مگر بالوں کا ایک خوب صورت اور دیدہ زیب سائل بن جائے گا۔



## ہیر ڈائی (Hair Dye)



ہئیر ڈائی (Hair Dye)





## اسٹریکنگ (Streaking)



## اسٹریکنگ (Streaking)





## رولر سٹنگ (Roller Setting)



## دلہن جوڑے (Bridle Jurray)



## مہندی بنانے کا طریقہ

### اشیا (Equipment)

- ۱۔ مہندی پاؤ
- ۲۔ چائے کی پتی 1 چائے کا چمچ
- ۳۔ کافی 1 کھانے کا چمچ
- ۴۔ دنداسہ 1 انچ کا ٹکڑا
- ۵۔ پیاز کے چھلکے 5 عدد
- ۶۔ زردے کا رنگ 1 چائے کا چمچ
- ۷۔ پان کا کتھا 1 چائے کا چمچ
- ۸۔ دارچینی 1 انچ کا ٹکڑا
- ۹۔ انڈا ایک عدد

### ترکیب (Process)

دو گلاس پانی میں مہندی کے علاوہ تمام چیزیں ڈالیں اور اچھی طرح پکائیں جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو چوبے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس میں مہندی گھول لیں اور 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اور ایک انڈہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اب مہندی بالوں میں لگانے کے لیے مہندی تیار ہے۔ بہت اچھا خوبصورت اور پائیدار رنگ آئے گا۔ ڈارک براؤن شیڈ بالوں میں بہت اچھا لگے گا۔

### بالوں میں مہندی لگانے کا طریقہ (Rod Setting)

بالوں پر مہندی کا لیپ کر لینا تو کوئی بڑی بات نہیں ہے لیکن اسے طریقے سے لگانا ایک فن ہے۔ جس سے نہ مہندی گرے گی اور نہ ہی ٹپکے گی اور تمام بالوں میں اچھی طرح۔ نہ لگے گی بھی۔



### طریقہ (The Process)

سب سے پہلے بالوں کو اچھی طرح دھولیں اور بال صاف ستھرے ہوں اور بالوں میں تیل نہیں ہونا چاہیے اب سر کے بالکل درمیان سے بالوں کی ایک لٹ لے کر مہندی لگائیں اور اس کا چھوٹا سا جوڑا بنادیں۔ اس کے بعد دائیں طرف سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طرح مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں پھر بائیں سائیڈ سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طرح مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں۔ انی طرف ایک مرتبہ دائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگائیں پھر بائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں۔ آخر تک اسی طرح کرتی جائیں۔ اس طرح تمام بال سمت گئے اور خوبصورتی سے جوڑا بن گیا اور مہندی اندر تک تمام بالوں میں لگ گئی ہے اب آپ گھر کے تمام کام آسانی سے کر سکتی ہیں۔ مہندی ہیکے گی نہیں۔ کم از کم دو گھنٹے تک مہندی لگی رہنے دیں پھر سر دھولیں۔

☆☆☆



## مہندی (Mehndi)

### مہندی سکھئے

### اشیا (Equipment)

۱۔ پنسل

۲۔ پیپر

۳۔ سادہ شیشہ

۴۔ کون مہندی

۵۔ پھولوں کی بک

۶۔ مہندی کے ڈائزائن کی بک

### طریقہ

سب سے پہلے آپ کو پیپر پر پنسل سے سیدھی لائیں لگانا سیکھنا ہے۔ آپ کی گرفت پنسل پر مضبوط ہونی چاہیے لائیں پہلے تو ٹیڑھی ہوں گی مگر پریکٹس سے سیدھی ہونی شروع ہو جائیں گی۔ پھر پھولوں والی کتاب سے پیپر پر پنسل کی مدد سے دیکھ کر پھول بنائیں۔ اس کے بعد ایک سادہ شیشہ لیو، اس میں دونوں طرف سے نظر آتا ہے۔ اس پر کون مہندی کے ذریعے لائن لگائیں اور پھول بنائیں۔ شیشے کا سائز ہاتھ کے برابر ہونا چاہیے ایک کاغذ پر اپنا ہاتھ رکھ کر پنسل سے ہاتھ کی تصویر بنائیں اور کاغذ کو کاٹ لیں اور یہ ہاتھ کی تصویر شیشے کے نیچے کی جانب چپکا دیں تاکہ اوپر سے آپ کو ایک ہاتھ میں مہندی لگانا آسان ہو جائے۔ اب کون مہندی کو پنسل کی طرح پکڑ لیں اور مہندی لگانا شروع کریں مہندی کی کون پر آپ کی گرفت مضبوط ہونی چاہیے۔ تاکہ ایک جیسی مہندی نکلے کہیں موٹی کہیں پتلی لائن نہ ہو۔ تو کوئی مشکل نہیں کہ ٹھیک کام نہ ہو۔ بس ضرورت ہے آپ کی

مکمل پینشن گائیڈ

مستقل مزاجی کی۔ کبھی بھی دل چھوٹا نہ کریں اگر کوئی کام نہیں آ رہا یا اس کا رزلٹ آپ کو اچھا نہیں مل رہا تو کوشش میں لگی رہیں۔ ضرور کامیابی ملے گی۔

شروع میں تو آپ کو سامنے رکھ کر ڈیزائن کاپی کرنا ہوگا۔ جب آپ اس میں ماہر ہو گئیں تو پھر آپ کوئی ڈیزائن دیکھے بغیر خود ہی سے کوئی نہ کوئی ڈیزائن بنا سکتی ہیں۔ آپ کے ذہن میں خود ہی سے نئی نئی چیزیں آئیں گی اور نیا سے نیا ڈیزائن آپ خود بنا سکتی ہیں۔

آج کل مہندی لگا کر اس میں گلسٹر کا فیشن ہے۔ مٹی شیڈ میں گلر لگا کر فل کر دیں اور مہندی خشک ہونے تک ہاتھ نہ دھوئیں۔





















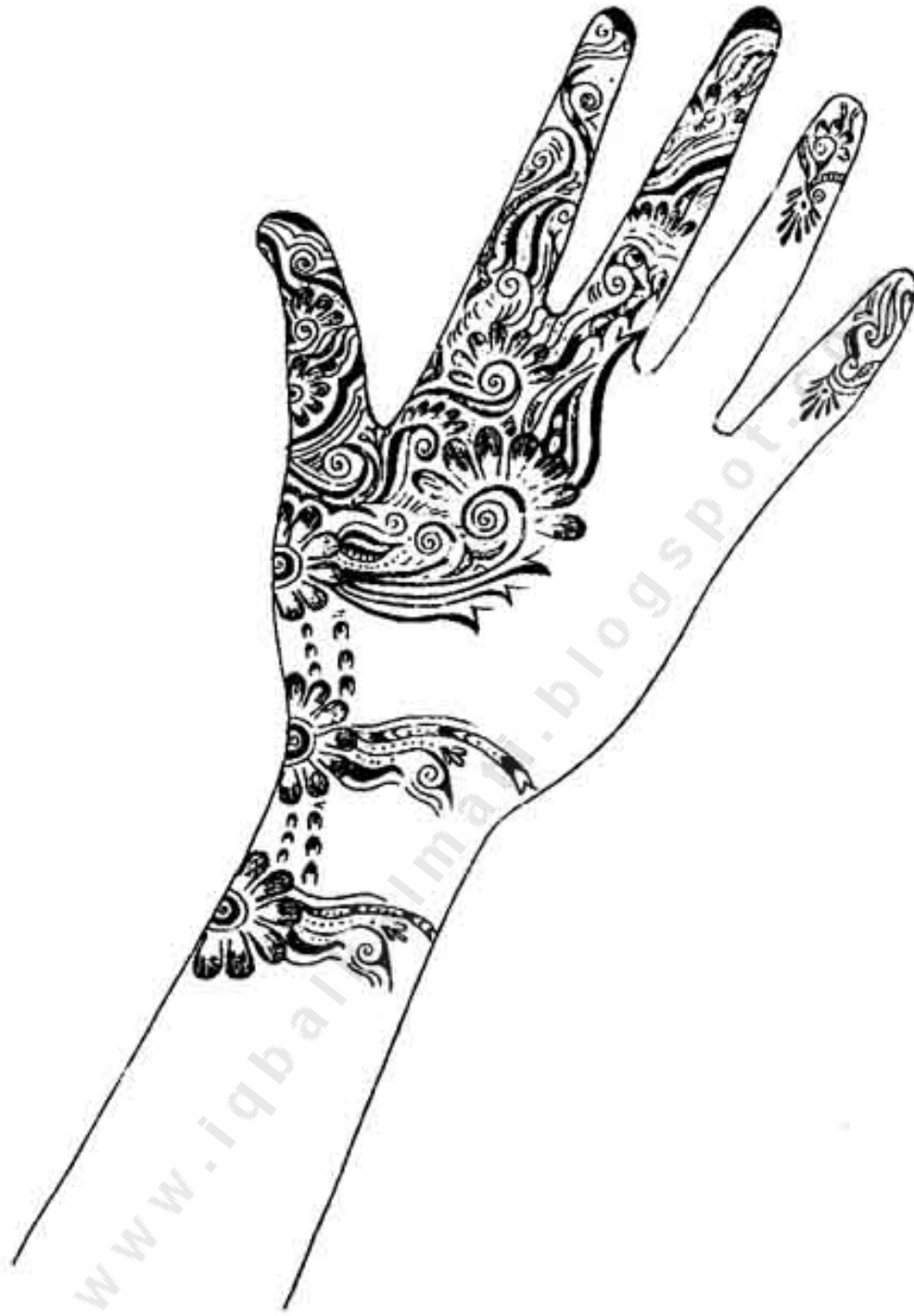


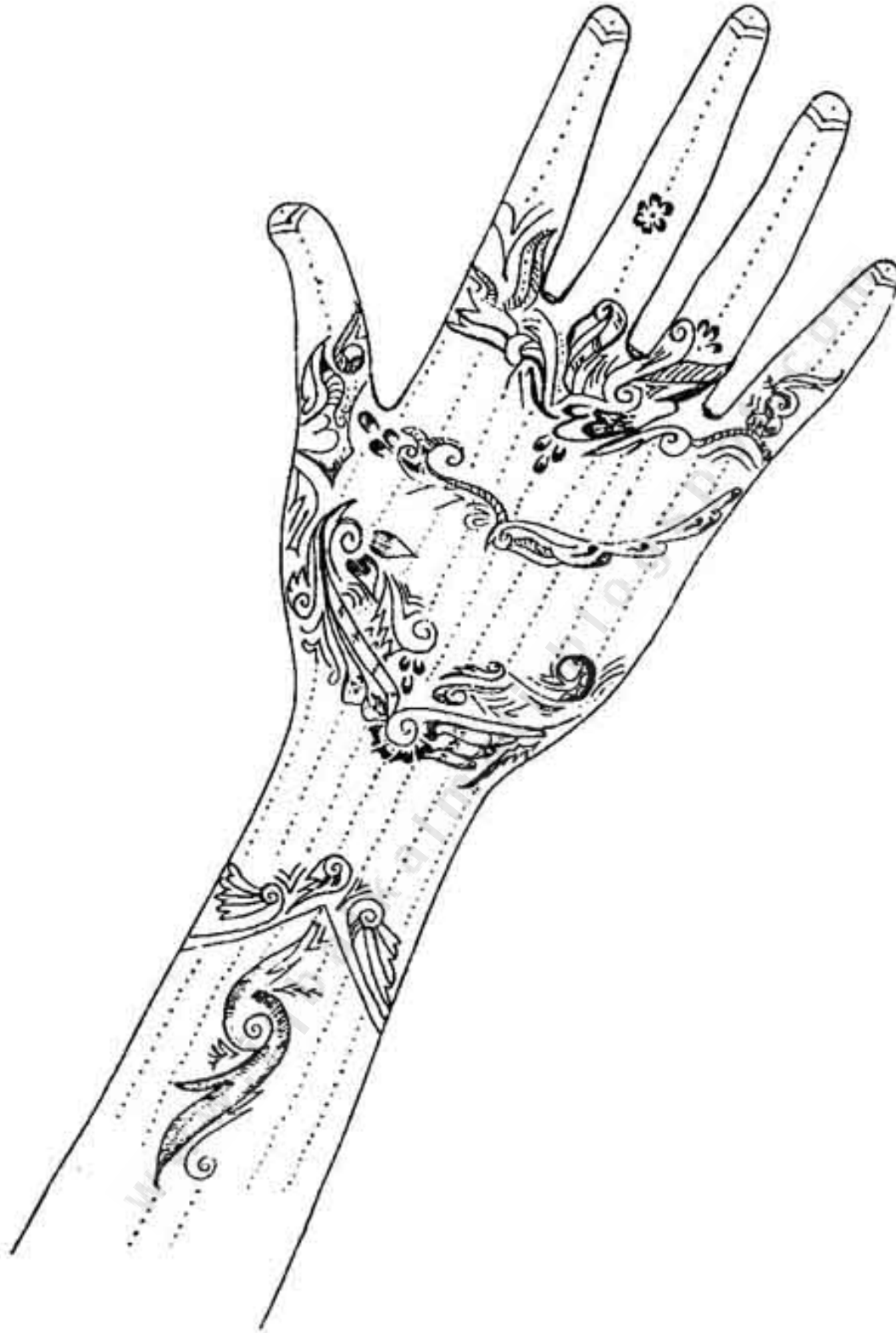




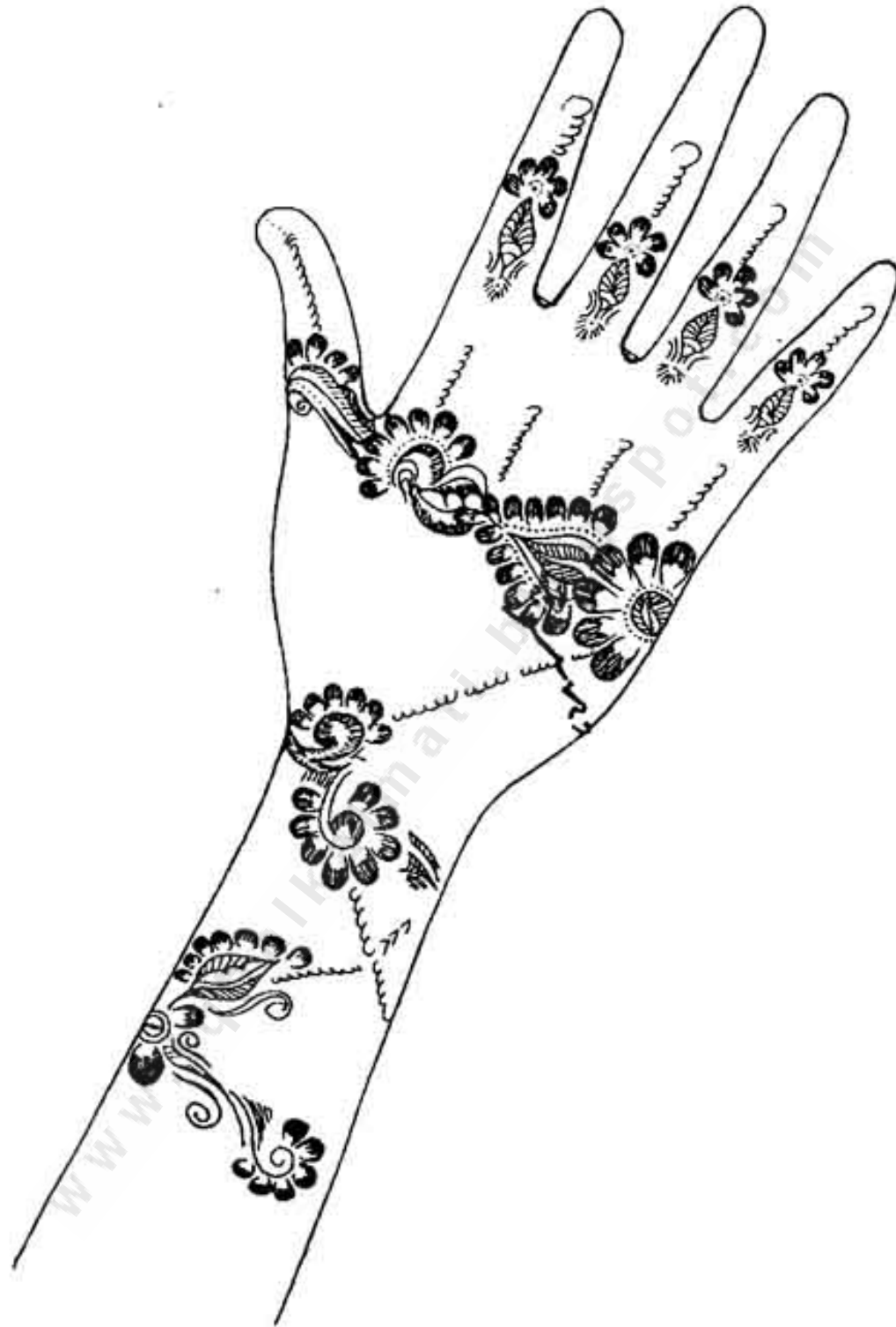
















مکمل پرنٹنگ گائیڈ









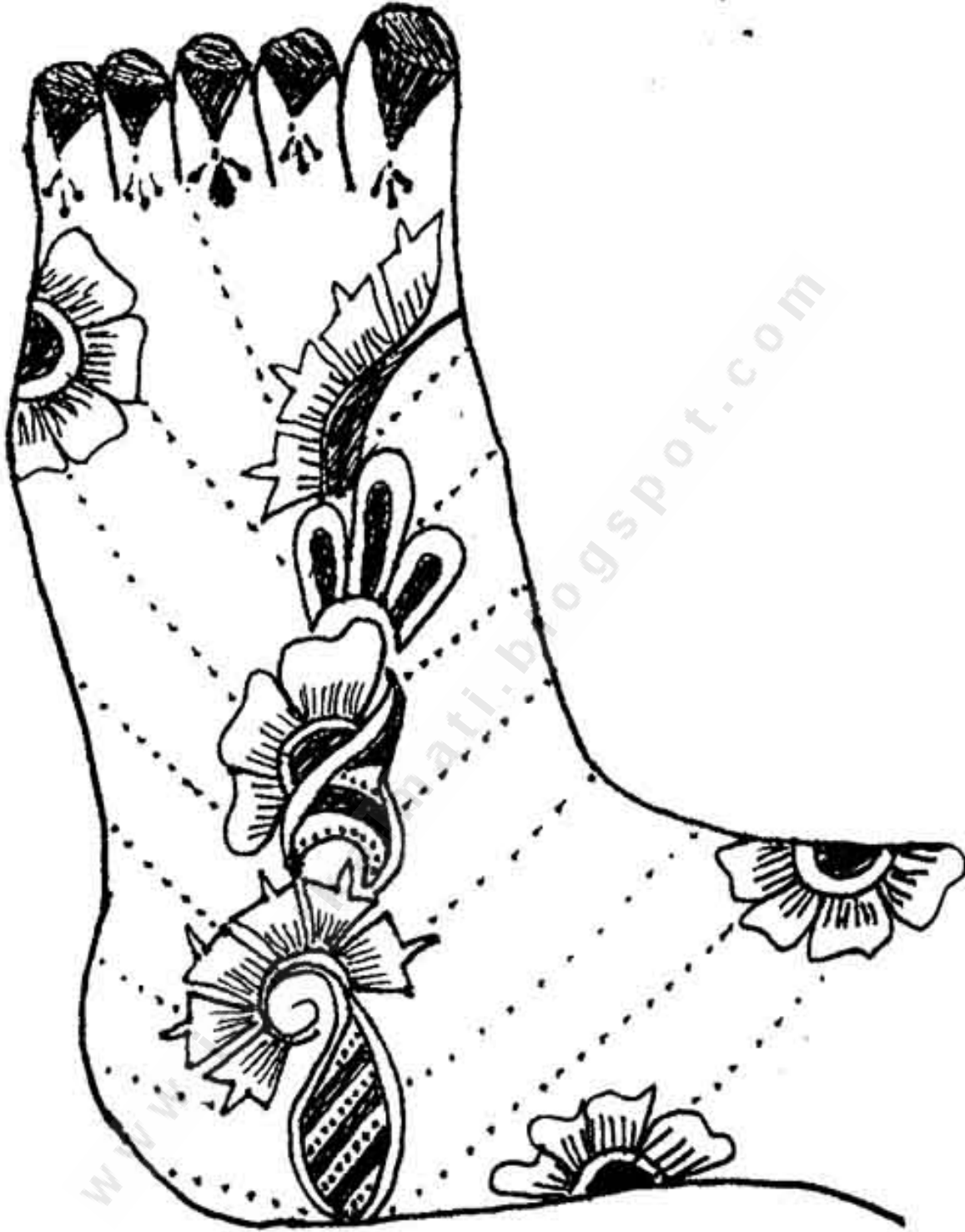
























## گھریلو ہر بل نسخہ (Home Herbal Tips)

### بال (Hair)

عورت کی خوبصورتی کا اہم جزو ”بال“ ہیں۔ شاعروں نے گیسوؤں پر مختلف انداز میں طبع آزمائی کی ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کہ خوبصورت بال ہر عورت کی کمزوری ہیں۔ اگر آپ کے بال کٹے پھٹے، بدرنگ اور خشک ہیں تو وہ دیکھنے والے پر اچھا تاثر نہیں ڈالیں گے اور آپ کی شخصیت بھی پرکشش نہیں لگے گی۔ لہذا ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ جہاں اپنے چہرے کو توجہ دیتی ہیں وہاں بالوں کو نہ بھولیے۔ آج کل یہ شکایت بہت عام ہے کہ بال گر رہے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں۔

صحت مند بالوں کے لیے اپنی غذا پر بھرپور توجہ دیں۔ بالوں کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل غذائیں استعمال کریں۔

### بال گھنے اور لمبے کرنے کے لیے

- ۱۔ روغن زیتون یا ناریل کے تیل سے مساج کریں اور بھاپ دیں۔ پھر کسی اچھے شیمپو سے سر دھولیں۔
- ۲۔ سرسوں کے تیل میں کسٹر آئل ملا کر لگائیں۔
- ۳۔ دہی اور دودھ کا مساج کریں پھر ایک لیٹر پانی میں لیموں کا رس ڈال لیں۔ شیمپو کریں اور یہ پانی بھی استعمال کر لیں۔
- ۴۔ خشک آملہ، ریٹھے اور پیری کے پتے ہم وزن لے کر بھگو دیں اور اس پانی سے سر کو دھویں۔
- ۵۔ مینتھی کے بیج، آملہ، ریٹھے، سیکا کاٹی باریک پیس لیں پھر ملل کے کپڑے میں چھان کر ملا کر رکھ لیں اور استعمال کے وقت گرمیوں میں دہی میں اور سردیوں میں پانی میں گھول کر مہندی کی طرح سر پر لپ کر لیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد دھولیں۔



- ۶۔ رات کے وقت لیموں کے رس اور اس کے ہم وزن گلیسرین لیکر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مساج کریں۔ اور صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے سر کو دھولیں۔ پانچ روز تک یہ عمل کریں۔
- ۷۔ کم سے کم دو ماہ تک دہی سے سر کو دھو کر ناریل کا تیل ڈال کر مالش کی جائے۔
- ۸۔ ریٹھے اور بال چھڑ کو پانی میں خوب جوش دیں۔ جب پانی کی رنگت سیاہی مائل ہو جائے تو پانی اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے سر کو دھویں۔ اس طرح بال گھنے اور لمبے ہو جائیں گے۔

### بالوں کی خشکی کے لیے (Dinner)

- ۱۔ سرسوں کا تیل، انڈہ اور دہی کو ملا کر مہینے میں دو مرتبہ سر پر لگائیں۔
- ۲۔ مٹانی مٹی پس کر تیل میں مکس کر کے لگائیں۔
- ۳۔ سرسوں کا تیل اور گلیسرین ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔
- ۴۔ خشخاش کو دودھ میں بھگو کر لگائیں۔
- ۵۔ مہندی کو دودھ میں ملا کر لگائیں۔
- ۶۔ لیموں کا رس اور گلیسرین بالوں میں۔ پانچ دن تک رات کو لگا کر سوئیں اور صبح سر دھولیں۔
- ۷۔ ہفتے میں ایک مرتبہ انڈہ، مہندی، لیموں کا عرق اور، سرسوں کا تیل ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔
- ۸۔ ناریل کے تیل میں لیموں ملا کر سر میں لگائیں۔
- ۹۔ زیتون کا تیل اور انڈہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں ایک یا دو گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں۔
- ۱۰۔ دو بڑے چمچ سرکہ اور چھ بڑے چمچ پانی روئی کی مدد سے لگائیں۔
- ۱۱۔ ریتون اور سرسوں کے خالص تیل سے سر کی خوب مالش کریں۔ پھر انڈہ پھینٹ کر لگائیں اور خوب رگڑیں۔ تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔
- ۱۲۔ زیتون کے تیل کی سر میں خوب مالش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد سیکا کافی کی پھلیوں سے سر دھولیں۔

## گرتے بالوں کے لیے (For Dropping Hair)

- ۱۔ تین چمچ سرسوں کے تیل میں پانی میں ہم وزن ملا کر لگائیں۔
- ۲۔ چقدر کا پانی۔ خشک آملہ، مہندی کے پتے، تلوں کا تیل ان سب کو پکا کر چھان لیں اور بالوں میں وقتاً فوقتاً استعمال کریں۔
- ۳۔ ہاتھو کے ساگ کا پانی سر پر لگائیں۔
- ۴۔ سیکا کاٹی، ماش کی دال، میتھی باریک پیس کر سر پر لگائیں۔
- ۵۔ شہد میں دو حصے لیموں کا عرق ملا کر سر پر لگائیں۔
- ۶۔ ایک پاؤ مسور کی دال میں ایک انڈہ ملا کر سائے میں خشک کر لیں۔ خشک ہو جانے پر اسے باریک پیس کر رکھ لیں اور سر دھونے کے لیے استعمال کریں۔
- ۷۔ اگر بال زیادہ گرتے ہوں یا بہت کم اور پتلے رہ گئے ہوں تو اس کے لیے وٹامن اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ نیز بنفٹے میں تین مرتبہ سرسوں کے تیل میں کسٹر آئل ملا کر لگائیں۔ گرم پانی سے سر کو ہرگز نہ دھویں بلکہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

## چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے

(Some Tips For Attractiveness the Colour of Face)

- ۱۔ انڈے کی سفیدی اور لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۲۔ دودھ کی بالائی اور تین بادام پیس کر رات کو لگا کر سو جائیں صبح دھو لیں۔
- ۳۔ بکری کا کچا دودھ لے کر لیموں ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۴۔ گلیسرین، کھیرے کا رس، عرق گلاب ایک ایک چمچ، صبح شام روئی کی مدد سے لگائیں۔
- ۵۔ عرق گلاب گلیسرین اور بورک ایسڈ ہاتھ منہ دھونے کے بعد لگائیں۔
- ۶۔ ٹماٹر کا رس اگر جلد خشک ہو تو تھوڑا سا شہد اور اگر جلد چکنی ہو تو چند بوندیں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد دھو لیں۔
- ۷۔ لیموں، شہد، بیسن اور دودھ آٹے کی بھوسی میں ملا کر لگائیں۔

- ۸۔ روغن بادام، انڈے کی سفیدی اور ملتانی مٹی ملا کر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
- ۹۔ مسور کی دال، گائے کے دودھ میں ملا کر لگانے سے داغ دھبے ہو جاتے ہیں۔
- ۱۰۔ سوئف، خربوزے کے بیج، جو کا آٹا، سنگترے کے چھلکے، ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور کچے دودھ کی بالائی میں ملا کر لگانے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔
- ۱۱۔ بادام کا سفوف اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔
- ۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں۔
- ۱۳۔ سردیوں میں اوس شبنم چہرے پر لگائیں۔
- ۱۴۔ گندم کا آٹا، دہی میں ملا کر لگائیں۔
- ۱۵۔ میدہ ۳ چمچ، ہلدی ۱ چمچ، دارچینی ۱ چمچ۔ پانی میں گھول لیں اور لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر لگائیں۔
- ۱۶۔ لیموں کا رس ۲ قطرے شہد آدھا چمچ۔ عرق گلاب چار قطرے رات سونے سے پہلے لگائیں۔
- ۱۷۔ چینی سرکے میں ملا کر رات کو لگا کر سو جائیں۔ صبح دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
- ۱۸۔ دلیا ۱/۴ پیالی، گرم پانی ۲ چمچ۔ شہد ۱ چھوٹا چمچ۔ پیس لیں اور گرم پانی میں گھول کر اس میں شہد ملانے کے بعد چہرے پر ہفتے میں ایک مرتبہ لپ کریں ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔ چہرہ صاف رنگت نکھر آئے گی۔
- ۱۹۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۲۰۔ جو کا آٹا ٹماٹر کے رس میں گھول کر لگائیں۔
- ۲۱۔ اگر تھکان محسوس ہونے لگے تو دودھ میں روئی کے ٹکڑے کو بھگو کر چہرے پر تھپتھپائیں۔  
مرجھایا ہوا چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔
- ۲۲۔ اگر چہرے پر باریک باریک سوراخ ہو گئے ہوں تو ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر چہرے کے مسامات پر لگائیں۔ اس سے مسامات بھی بند ہو جائیں گے۔ چہرہ تازہ اور شگفتہ بھی ہو جائے گا۔
- ۲۳۔ سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی کے لیے روزانہ دو تین شہد کے تھپے ایک گلاس پانی میں ملا کر پیئیں۔



## ماسک (Mask)

- ۱۔ ملتانی مٹی، لیموں کا رس، انڈے کی سفیدی، اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی سفیدی کی بجائے شہد ڈال لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔
- ۲۔ دہی اور کٹھی لسی کا ماسک خشک اور بے رونق جلد کے لیے بہت مفید ہے۔
- ۳۔ ملتانی مٹی کو پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ اس میں دودھ اور سفید گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۴۔ تازہ بالائی میں انڈے کی سفیدی ملا کر لگائیں۔
- ۵۔ ٹماٹر کا رس اور دہی ملا کر لگائیں۔ (چکنی جلد کے لیے)۔
- ۶۔ تازہ خوبانی کو چھیل کر مسلیں۔ پھر اس میں روغن زیتون کے چند قطرے ملائیں۔ تھوڑا سا دودھ ڈالیں اور پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں۔
- ۷۔ کیلا مسل کر اور تھوڑا سا شہد ڈال کر چہرے پر لگائیں۔
- ۸۔ انڈے کی زردی دودھ 2 چمچے شہد ایک چوتھائی چمچ پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔
- ۹۔ شہد ایک چمچ، ہلدی ایک چمچ، ملا کر چہرے پر لگائیں 10 منٹ بعد دھولیں۔ چہرہ صاف ستھرا اور نکھرا نکھرا ہو جائے گا۔
- ۱۰۔ کھیرے کو دھو کر چھیل لیں۔ پھر اسے کدو کش کر لیں اور اسے صاف ململ کے کپڑے میں پھان لیں۔ پہلے چہرے کو مین سے دھوئیں پھر تولیہ کی مدد سے خشک کر کے روئی کی مدد سے کھیرے کا رس تمام چہرے پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چہرے کو دھولیں۔ چہرہ خشک کر کے کافور میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد منہ پر ہلکا سا پاؤڈر لگائیں۔ یہ ماسک چکنی جلد والی خواتین کے لیے بے حد مفید ہے۔
- ۱۱۔ دودھ اور شہد کا محلول بنائیں اس محلول میں دس بادام پیس کر ملا دیں اب یہ لیپ چہرے پر لگائیں کم از کم آدھے گھنٹے کے بعد منہ دھولیں جلد چمک دار اور چکنی ہو جائے گی۔



## جھریاں چھائیاں اور کیل مہا سے دور کرنے کے لیے

- ۱۔ دودھ اور شہد ہم وزن لے کر اس میں دس بادام کی گریاں پیس کر ملائیں اور چہرے پر لگائیں جس سے جھریاں ختم ہو جائیں گی۔
- ۲۔ ایک چمچہ مولیٰ کارس اور ایک چمچہ مکھن ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔
- ۳۔ کھیرے کارس آنکھوں پر پندرہ منٹ لگانے سے آنکھوں کے گرد جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔
- ۴۔ مولیٰ دودھ میں پکا کر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔
- ۵۔ ٹماٹر کارس اور ملتانی مٹی ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہا سے اور دانے ختم ہو جاتے ہیں۔
- ۶۔ ہر ادھنیا پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے دانے اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔
- ۷۔ سر کے میں تین گنا پانی ملا کر لگانے سے مسام کھل جاتے ہیں۔ پھر چہرے کو اچھی طرح صاف کریں اس کے بعد چہرے پر لسی کالیپ کر لیں مسام بند ہو جائیں گے۔
- ۸۔ آلو کے ٹکڑے کدو کش کر کے ٹملل کے کپڑے میں لپیٹ کر آنکھوں پر لگائیں۔ ہفتے میں دو بار کریں حلقے دور ہو جائیں گے۔
- ۹۔ انڈے کی زردی، دودھ اور شہد ملا کر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ جلد کی خشکی دور ہو جائے گی۔
- ۱۰۔ انگور کارس اور دارچینی ملا کر کالے ہونٹوں پر لگائیں۔
- ۱۱۔ بادام کا پاؤڈر اور لیموں کارس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔
- ۱۲۔ آنے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں گردن کا میلہ پن دور ہو جائے گا۔
- ۱۳۔ انڈے کی زردی میں چند قطرے بادام کا تیل یا زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں چہرے کی خشکی دور ہو جائے گی۔
- ۱۴۔ کسٹر آئل اور روغن زیتون ملا کر لگائیں۔ پلکیں لمبی اور گھنی ہو جائیں گی۔

## ہونٹ (Lips)

- اگر ہونٹ بے رنگ۔ کئے پھٹے نظر آئیں ان پر پڑی جی ہوئی ہو تو اس صورت میں درج ذیل نسخے استعمال کریں۔
- ۱۔ سیاہ ہونٹوں کے لیے رات کو کسٹر آئل میں چند قطرے لیموں کے ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

- ۲۔ لیموں کاٹ کر ہونٹوں پر لگائیں، ہونٹوں کی رنگت نکھر آئے گی۔
- ۳۔ رات کو ناریل کا تیل اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملا کر ہونٹوں پر اس کا مساج کریں۔
- ۴۔ تازہ سنگترے کے چھلکے کا اوپر والا حصہ کو ہونٹوں پر رگڑیں۔ ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔
- ۵۔ دودھ کی بالائی بھی ہونٹوں کے لیے مفید ہے۔ بالائی کو ہتھیلی پر رکھ کر خوب ملیں۔ اس میں مکھن نکل آئے گا۔ اس مکھن کو ہونٹوں پر لگائیں۔

### ہونٹوں کی ورزش (Exercise of Lips)

ورزش کرنے سے ہونٹ بھرے بھرے اور نمایاں رہتے ہیں ان کی کھال تنی رہتی ہے۔ دن میں کسی وقت بغیر آواز کے پانچ منٹ تک ”او“ ”ای“ کہیے۔ ایسا کرنے سے ہونٹوں کے ارد گرد کی کھال پھیلے گی اور سکڑے گی اور ہونٹوں کی جلد کا تناؤ برقرار رہے گا۔ قہقہہ لگانے کے انداز میں بغیر آواز کے ہونٹوں کو کھولیں پھر ہونٹ بند کر لیں۔ پانچ منٹ تک یہی عمل داہر نہیں۔

### دانت (Teeth)

دانتوں کی بیماریاں معدنی نمکیات کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ غذا میں معدنی نمکیات ضرور شامل ہوں۔ اسی طرح کیلیشیم فاسفورس اور حیاتین سی اور ڈی کو اپنی غذا کا لازمی جز بنالیں۔

دانتوں کو صاف اور چمک دار بنانے اور انہیں مضبوط کرنے کے لیے نیم کی مسواک استعمال کریں۔ اس کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے ضروری ہے کہ انگلیوں سے مسوڑھوں کو ملیں۔ اس طرح مسوڑھوں کا بادی پن نکل جاتا ہے۔ جبکہ برش کرنے سے یہ بات نہیں ہوتی۔ رات کو سوتے وقت دانت ضرور صاف کریں۔ اس طرح میٹھی چیز کھانے کے بعد کلی ضرور کریں۔

## آنکھیں (Eyes)

آنکھیں انسان کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ چہرے میں سب سے زیادہ آنکھوں کو اہمیت حاصل ہے۔

آج کل خواتین میں آنکھوں کے میک اپ کا رجحان جس تیزی سے بڑھ رہا ہے اتنی تیزی سے بصارت کی جانب سے لاپرواہی بڑھ رہی ہے۔ آنکھوں کی صحت اور قدرتی چمک سے زیادہ آرائش پر توجہ دی جاتی ہے۔ یہ بجا ہے کہ آنکھوں کا میک اپ کربلا بخشتا ہے مگر جب آنکھیں غیر صحت مند ہوں تو میک اپ بے کار ہے۔

آنکھوں سے متعلق چند گھریلو نسخوں اور ترکیبوں سے آنکھوں کی تکالیف دور کی جاسکتی ہیں اگر تکلیف زیادہ ہو تو فوراً اکثر سے رجوع کریں۔

آنکھوں کی بیماریاں عموماً بسم میں خوراک کے کچھ اجزاء کی کمی کے باعث بھی پیدا ہو جاتی ہیں لہذا اپنی خوراک میں پروٹین، وٹامن، معدنیات کی مناسب مقدار شامل کیجئے۔ آنکھوں کو قدرتی چمک اور تازگی بخشنے کے لیے روئی کو کسی آبی لوشن میں بھگو لیں۔ روئی کو بھگونے کے بعد اب اپنے بستر پر لیٹ کر سر کو تیلے پر سیدھا اور آرام سے ڈھیلا رکھ کر پھوڑ دیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے روئی کے بھیکے پھائیوں کو پوٹوں پر رکھ دیں تین منٹ تک ایسے من رہیں۔ تین منٹ کے بعد پھا ہے ہٹا لیں۔ آنکھوں میں تراوٹ اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ ہر رات سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھٹے ماریں۔ یہ بہترین ٹانک ہے۔ اگر آپ کی آنکھوں میں جلن یا کھجلی ہوتی ہو تو ان کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ بوریٹ ایسڈ ملا کر دھو لیں۔

بعض اوقات آنکھوں کے گرد نیلے حلقے پڑ جاتے ہیں تو اس کے لیے وٹامن سی کا زیادہ استعمال کریں۔ مالٹے وغیرہ کارس صبح ناشتے سے قبل پینا چاہیے۔

آنکھ کے گرد کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ اس کا بہت خیال رکھنا چاہیے اس پر سردیوں میں ہلکے ہلکے تھپک کر بادام کا تیل لگائیں۔



## آنکھوں کی ورزش (Exercise of Eyes)

- ۱۔ بغیر پلکیں جھپکا۔ آنکھوں کو اوپر نیچے کریں۔ ایسا صرف تین سینکڑے کریں اور کسی ورزش جگہ پر بیٹھ کر کریں۔
- ۲۔ بغیر پلکیں جھپکا۔ آنکھوں کو دائرے کی شکل میں گھمائیں۔ یا ٹین سینکڑے مشق کریں۔
- ۳۔ دونوں آنکھوں کو ناک کی نوک پر انہماک و توجہ سے مہرہ کر دیں اور پلکیں اس دوران نہ جھپکائیں یہ مشق بھی صرف تین سینکڑے کریں۔

## خوبصورت ہاتھ پاؤں سب کی نظروں کا مرکز

چہرے کے ساتھ ساتھ ہاتھ پاؤں بھی اگر خوبصورت ہوں تو یہ ایک اضافی خصوصیت ہوگی اگر آپ کے ہاتھ پاؤں خوبصورت نہیں ہیں تو فکر مت لیجئے آپ تھوڑی سی محنت اور دیکھ بھال اور ورزشوں کے ذریعے انہیں جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔ ہاتھوں کو گرمی اور موسم کے اثرات سے محفوظ رکھیں۔ صابن اور پانی کا زیادہ استعمال بھی ہاتھوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

جسم کے دیگر حصوں کی بہ نسبت ہاتھوں کی جلد کے نیچے بہت کم چکنے مادے پیدا کرے والے غدود ہوتے ہیں لہذا انہیں مصنوعی طریقوں سے چکنائی فراہم کرنا چاہیے تاکہ گھر کے کام کاج کرنے سے ہاتھوں کے جو قدرتی روغنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان کا ازالہ ہو سکے۔ کپڑے دھوتے وقت، برتن صاف کرتے وقت یا جھاڑ پونچھ کرنے وقت دستانے پہننے چاہیے۔

دستانوں کے استعمال سے شروع میں کوفت ہوتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اگر آپ دستانے نہ پہننا چاہیں تو پھر کام کرنے سے قبل ہاتھوں پر ایسی حفاظتی کریم لگائیں جس میں چکنائی کم ہو۔ اور جو اسی مقصد کے لیے بنائی گئی ہو ان کریموں میں سلیکون شامل ہوتا ہے۔ جس سے ہاتھوں کا میل اتر جاتا ہے۔



## ہاتھوں کی حفاظت کے لیے نسخے

(Tips for your Dalicate Hands)

- ۱۔ عرق لیموں میں گلیسرین ہم وزن ملا لیں۔ پھر اس میں ایک چھوٹا چمچ بورک ایسڈ ڈال کر تینوں کو بچان کر لیں اور شیشی میں بھر کر رکھ دیں۔ ہاتھ دھونے کے بعد دن میں دو تین دفعہ استعمال کریں۔ ہاتھوں کی جلد کو نرم، چمکنا اور رنگت احارنے کے لیے بے مثال ہے۔
- ۲۔ ہاتھوں کو سوتے وقت روغن بادام سے مالش کریں۔
- ۳۔ عرق لیموں، عرق لیموں، اور گلیسرین ہم وزن ملا لیں اور دن میں تین چار دفعہ اس کے چند قطرے ہاتھوں پر مل لیں۔

## ہاتھوں کی ورزش (Exercise of Hands)

- ۱۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی کی دوسرے دوسرے ہاتھ کی انگلیاں باری باری پکڑ کر کھینچیں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔
- ۲۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں سے دوسرے ہاتھ کو کلائی سے پکڑیں اور پکڑے ہوئے ہاتھ کو پہلے سیدھی طرف پھر الٹی طرف گولائی میں چکریں۔ باری باری دونوں ہاتھوں پر یہ عمل کریں۔
- ۳۔ میز پر ایک ہاتھ پھیلا کر رکھ دیں۔ اب دوسرے ہاتھ سے ایک انگلی باری باری میز پر بجائیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔

## کہنیاں (Elbows)

مبایا۔ آپ کرتے وقت کہنیوں کو نظر انداز نہ کریں ان کی سیاہی سارے جسم کی حفاظت کر دیتی ہے۔ کہنی کی سخت جلد کو نرم کرنے کے لیے نہانے سے پہلے بادام کا سفوف بنا کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا لیں اس کے بعد اس سے کہنی کا مساج کریں۔ کچھ دیر تک اسی طریقہ لگاتار رہنے دیں۔ پھر نیم گرم سے دھو لیں۔ کہنی کی جلد ملائم اور شگفتہ ہو جائے گی۔

پہلے کوئی کولڈ ایم کبھی پر اچھی طرح ملیں۔ پھر اس پر ٹیکم پاؤڈر چھڑک کر اسے ٹشو پیپر سے رگڑ لیں۔ چند منٹوں کے بعد نوج سے کہنی کی رنگت نکھر آئے گی۔

### انگلیوں کی ورزش (Exercise of Fingers)

- ۱۔ مٹھیوں کو اس طرح بند کریں کہ چاروں انگلیاں اندر کی جانب رہیں اور انگوٹھا اوپر کی طرف تیزی سے مٹھیوں کو کھولیں اور بند کریں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔
- ۲۔ میز کے قریب بیٹھ کر انگلیوں کو اس طرح حرکت دیں۔ جس طرح ساز بجاتے وقت دیتے ہیں۔

### ناخن (Nails)

صاف اجلے، بیہوش اور گلابی ناخن خوبصورت سمجھے جاتے ہیں بعض خواتین کے ناخن بے حد کمزور ہوتے ہیں اور سخت ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ ان کی حفاظت کے لیے لیموں کا رس اور گلیسرین ہم وزن ملا کر ناخنوں پر ملنا چاہیے۔ ناخنوں کا ٹوٹنا اور ان پر سفید دھبے پڑنا عموماً صحت کی خرابی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ان خواتین کو ایک چمچ لیموں کا رس ایک پیالہ گرم پانی یا بھینس کے گرم دودھ میں ملا کر ناخنوں کو دھونا چاہیے۔ اگر تب بھی فائدہ نہ ہو تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

### ناخن ٹوٹنا (Breakage of Nail)

عموماً کیلیشیم کی کمی کی وجہ سے ناخن جلد ٹوٹنے لگتے ہیں۔ اس کمی کو غذا یا دواؤں سے دور کرنا چاہیے اگر ناخن نرم ہیں تو ان کو مضبوط کرنے کے لیے غذا کے ساتھ ساتھ وٹامن "ای" کا استعمال لازمی ہے۔

### پاؤں (Foot)

چہرہ، بال، دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنے پاؤں بھی نہ بھولیں صاف ستھرے پاؤں چہرے کے آئینہ دار ہونے ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں بد نما یا گندے ہیں تو آپ کی شخصیت کا تاثر خراب ہو گا۔ لہذا اپنے پاؤں پر ضرور توجہ دیں۔

تھکاوٹ کی صورت میں نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر دس منٹ تک پاؤں اس میں رکھیں۔

اس طرح سارے دن کی تھکن اتر جائے گی۔ زیادہ چلنے پھرنے یا تنگ جوتا پہننے سے پاؤں پر کالے نشان پڑ جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے پاؤں کو نیم گرم پانی میں پانچ منٹ تک ڈبوئیں۔ بعد ازاں روز کے مسلسل استعمال سے کسی ہلکے کپڑے سے خشک کر لیں۔ پھر کولڈ کریم لگالیں۔ پندرہ دن میں یہ داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

۱۔ اگر پاؤں کا رنگ ہے تو گھیسرین میں لیموں کا رس اور عرق گلاب ملا کر پاؤں پر لگائیں۔ اور دو تین گھنٹے کے بعد دھو لیں۔ پاؤں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۲۔ پاؤں کی رنگت نکھارنے کے لیے ایسونا اور بلیچنگ پاؤڈر ملا کر پاؤں پر لپ کریں۔ اور آدھے گھنٹے کے بعد دھو لیں۔

۳۔ پاؤں کو روزانہ ایک بار نیم گرم پانی سے دھوئیں اور زیتون کا تیل لگا کر مالش کریں۔ اس سے پیروں کی جلد سخت اور بد نما نہیں ہوتی۔

۴۔ رات کو سوتے وقت پاؤں دھو کر کولڈ کریم کی مالش کرنے سے بھی پاؤں کی جلد ملائم رہتی ہے اور یہ بد نما نظر نہیں آتے۔

پاؤں کی حفاظت کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ نیز ہر نفثے میں ناخنوں کو تراشنا چاہیے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com